

今、話題のウォーキング！
あなたも体験してみませんか…。

ノルディックウォーキング教室

ポールを持って歩くことによって、
より効果的な全身運動になります。
さらに、安全で年齢を問わず
どなたでも楽しむことができます



- 日時 平成19年10月27日(土) 13:00～15:30
- 場所 シニアステーション 7階
- 講師 堀口裕彦氏
- 備考 13時より教室にて説明・練習の後、
膳所公園まで歩きます。
(雨天の場合は屋内のみ)



=講師紹介=
堀口 裕彦氏
京都ウォーキングコム代表
インターナショナルノルディックウォーキング連盟
公認インストラクター

歩くことが大好きです！
爽やかなこの季節、
一緒に歩きましょう。

※参加費 1,000円(メンバー500円)
ポールレンタル料 500円
レンタルの場合身長をお伺いしますので、
事前に申込をお願いします。

主催 株式会社シニアステーション
協賛 こほくあおぞらかんのん

TEL 077-527-0202(宮川・長谷川)
TEL 0749-85-5488(岩田)

湖北電子株式会社 福祉事業課